

食品ロスを減らそう!



10月は食品ロス削減月間です。みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この食品ロスの多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ食品ロスが出てしまうのか、食品ロスを減らすために給食やおうちでできることは何か、一緒に考えてみましょう。

知ってる？食品ロスの量

世界で作られている食べ物の1/3が捨てられています。日本でもまだ食べられる食べ物が**461万トン**(令和3年度)も捨てられています。日本で捨てられている食べ物のうちの**半分以上が家庭から出るもの**です。自分の手に届くまでに、生産から消費の間にどんなものが捨てられているのでしょうか？



1人あたり1日
お茶碗1杯分のご飯
を捨てていること
になる。

生産



- ・形が悪く大きさがそろわない野菜や果物
- ・傷のついた魚

加工



- ・パッケージの破損や印字ミス
のあった食材
- ・移動時の箱のつぶれた食材
- ・形を整えるために切り落とされた食材

流通



- ・食べ放題などの残り
- ・仕込みすぎた食材
- ・賞味期限が近い食材

消費



- ・買いすぎによる賞味期限
ぎれ
- ・調理時の皮のおきすぎ
- ・食べ残し

どうして食品ロスが問題なの？

日本の食糧自給率は**37%**と低く、多くの食材を輸入しています。それにもかかわらず大量の食材が捨てられています。食材そのものが無駄になるだけではなく、食材をつくったり運んだりするためのエネルギーや、ごみを処分するための余分なエネルギーを消費しているのです。

ごみ処理にお金がかかる



地球温暖化がすすむ



食料、土地、水、エネルギー
が無駄になっている

亀岡の給食で1年間に捨てられた残飯の量

およそ
23.872トン (令和7年度 16校の合計)

1人1日あたりに計算すると
28.4g (ミニトマト3個分)

自分にとっては「ほんの少し残した給食」が全校集
まるとたくさんの量になってしまいます。毎日の給食
であと一口だけでもがんばって食べてみましょう。

私たちにできることはなんだろう？ できそうなものにチェックしてみよう！

- ☐ 自分が食べきれぬ量を知り、食べ残しをしない
- ☐ 苦手な物も一口は食べてみる
- ☐ 食べる時間を十分にとる
- ☐ 外食では自分の食べられる量だけ注文する
- ☐ 買いすぎや作りすぎに注意する
- ☐ 地域で生産された食材を選ぶ
- ☐ 世界の食糧問題に目を向ける

